

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Красноармейское муниципального района Красноармейский Самарской области

**Согласовано**

Заместитель директора

по УВР

\_\_\_\_\_/Абалымова С.В.

подпись ФИО

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор

ГБОУ СОШ с.Красноармейское

\_\_\_\_\_/Абашкина О.Н.

Приказ №69/2 от 30.08.2023 г.

## **Индивидуальная программа наставничества**

**(наставник-коуч)**

**на 2023-2024 учебный год**

Наставник: Казакова Наталия Адамовна, педагог-психолог  
Молодой специалист: Мужикова Екатерина Алексеевна,  
учитель музыки

## **Актуальность разработки программы наставничества**

Поддержка молодых специалистов, а также вновь прибывших специалистов в конкретное образовательное учреждение – одна из ключевых задач образовательной политики. Современной школе нужен профессионально-компетентный, самостоятельно мыслящий педагог, психологически и технологически готовый к реализации гуманистических ценностей на практике, к осмысленному включению в инновационные процессы.

Овладение специальностью представляет собой достаточно длительный процесс, предполагающий становление профессиональных компетенций и формирование профессионально значимых качеств. Начинающие педагоги слабо представляют себе повседневную педагогическую практику.

Адаптация молодого учителя во многом зависит от психологического климата в образовательной организации, стиля управления, профессиональной личностной зрелости каждого педагога, условий труда и т. д.

Необходимо выбрать те формы и методы работы с молодыми учителями, которые в конечном итоге будут содействовать дальнейшему профессиональному становлению молодого специалиста.

Наряду с педагогическими, профессиональными проблемами становятся актуальными вопросы психологического сопровождения молодых педагогов в период их адаптации к профессии.

Начинающим учителям необходима профессиональная помощь в овладении педагогическим мастерством, в освоении функциональных обязанностей учителя, воспитателя, классного руководителя. Необходимо создавать ситуацию успешности работы молодого учителя, способствовать развитию его личности на основе диагностической информации о динамике роста его профессионализма, способствовать формированию индивидуального стиля его деятельности. Настоящая программа призвана помочь в организации деятельности наставника педагога-психолога с молодым педагогом на уровне образовательной организации.

**Цель программы:** обеспечить постепенное вовлечение молодого воспитателя во все сферы профессиональной деятельности; а также формировать и воспитывать у молодых учителей потребность в самообразовании; помочь молодым педагогам адаптироваться к работе в школе приняв его внутренние правила, традиции, условия.

### **Задачи:**

1. Помочь педагогам наладить профессиональный контакт с опытными педагогами.
2. Помочь преодолеть стеснение при взаимодействии с родителями, детьми, коллегами.
3. Оказать помощь в работе с «трудными детьми», усилить позиции учителя в практическом и теоретическом плане.
4. Вселить педагогический оптимизм в период профессиональной деятельности.

**Сроки и этапы реализации программы:** 2023-2024 учебный год

### **Ожидаемые результаты программы:**

-Успешная адаптации начинающего педагога - классного руководителя в учреждении.

-Повышение профессиональной компетентности молодого педагога в вопросах педагогики и психологии

-знание психологических особенностей конкретных детей;

-овладение конкретными навыками, которые позволяют педагогам полно и свободно выражать себя, демонстрировать принятие и понимание детей с самыми разными психологическими особенностями и, в конечном счете, делать отношения с детьми искренними и открытыми.

Для достижения поставленных задач используются следующие методы:

- информирование;
- слайдовые презентации;
- работа с памятками;
- рассказывание притч, легенд;
- арт-терапевтические методики;
- социально-психологические игры и упражнения;
- релаксационные упражнения;

### **Этапы взаимодействия наставника и молодого специалиста**

#### ***1 этап - диагностический.***

На этом этапе идет изучение имеющихся педагогических и психолого-педагогических знаний и уточняется степень практической подготовленности (умений).

Важной составляющей, влияющей на эффективность деятельности педагога, являются личностные особенности (характер, темперамент, внешняя или внутренняя ориентация: интроверт, экстраверт, самооценка и др.), которые откладывают свой отпечаток на работу специалиста в целом. Особенно это касается взаимодействия с членами коллектива, детьми и родителями.

Для изучения личностной сферы молодого педагога используются следующие методики:

1. Определение педагогической позиции педагога, основанное на самостоятельной оценке черт характера.
2. Тест для молодого специалиста (Н.В. Микляева, Ю.В. Микляева) на определение его педагогической стрессоустойчивости.
4. Тест Г. Айзенка (Шайгородский Ю.Ж. «Точка отсчета», Омск, 1992) используется с целью определения совместимости педагогов для кадрового подбора в группу.

5. Тест фигур (Рогов Е.И. «Настольная книга практического психолога в образовании», М., 1996) - предназначен для выявления типологии личности.

### ***II этап работы с молодым специалистом –основной (коррекционно-развивающий).***

**Цель коррекционно-развивающей работы** заключается в оказании помощи в профессиональном совершенствовании и коррекции затруднений, которые так же затрагивает знание, умение и личностные компоненты.

На этом этапе применяются разнообразные формы и методы работы с молодым специалистом, способствующие повышению его профессиональной компетенции. Данный этап длится в течение всего учебного года.

Если говорить о формах работы по повышению психолого-педагогической компетентности, то их большое количество:

- теоретические семинары (доклады, сообщения);
- семинары-практикумы;
- ролевые игры, деловые игры;
- дискуссии, диспуты;
- обсуждение открытых мероприятий;
- конкурсы педагогического мастерства;
- педагогические советы;
- обсуждение передового педагогического опыта и рекомендации по его распространению и внедрению;
- разнообразные выставки, отчеты по самообразованию;
- педагогические чтения, научно-практические конференции;
- творческие группы;
- методические объединения,
- индивидуальные консультации;

Темы для групповых и индивидуальных консультаций подбираются на основе выявленных проблем в работе педагога.

Наиболее востребованными являются темы, касающиеся:

- адаптации ребенка в школе,
- работа с «трудными» детьми,
- профилактика эмоционального «выгорания»,
- формы работы с родителями

### **III этап – контрольно-оценочный**

**Задача данного этапа** заключается в подведении итогов деятельности по результатам адаптации в педагогическом коллективе и повышению психолого-педагогической компетентности молодого специалиста.

На этом этапе наставник-коуч определяет уровень профессиональных затруднений с помощью карты комплексной диагностики психолого-педагогических затруднений педагога.

## Индивидуальный план в рамках организации работы наставнической пары/группы

Месяц	Тема	Цель	Задачи, решаемые на занятии
сентябрь	Тест для молодого специалиста (Н.В. Микляева, Ю.В. Микляева); Тест Г. Айзенка	Тестирование	-Изучение личностных особенностей личности молодого специалиста, стрессоустойчивости
Сентябрь-октябрь	Введение	Знакомство с профессией деятельностью педагога.	- снятие эмоциональное напряжения; - принятие правил; - моделирование процесса адаптации молодого специалиста.
октябрь	Осознание профессиональных страхов и пути их преодоления	Оказать помощь молодому специалисту в осознании профессиональных страхов и предложить пути их преодоления.	- снять эмоциональное напряжение; - раскрыть понятие профессиональных страхов; - помочь молодому специалисту осознать свои профессиональные страхи; - рассмотреть возможности преодоления профессиональных страхов.
ноябрь	"Познай себя"	Дать почувствовать молодому педагогу, что они наряду с опытными педагогами способны анализировать стоящие перед	- определение актуальной позиции своего развития. - побудить их к выделению и описанию главной проблемы, описать, на что готовы участники в ее решении.

		ними проблемы.	
декабрь	"Верь себе!"	Развитие уверенности в себе	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осознание своих сильных и слабых сторон;</li> <li>- тренировка смелости;</li> <li>- отработка навыка уверенного поведения</li> </ul>
январь	"Паутина предрассудков"	Развитие толерантного отношения к детям	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осознание участниками стереотипности восприятия;</li> <li>- тренировка навыка общения в условиях предвзятого отношения;</li> <li>- развитие умения понимать и принимать личность другого человека</li> </ul>
февраль	"Игра в команде"	Развитие организаторских умений	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие умения организовать работу группы;</li> <li>- развитие умения принимать командные решения;</li> <li>- отработка навыка удерживать внимание публики.</li> </ul>
март	"Давайте жить дружно"	Развитие умения разрешать конфликты	<ul style="list-style-type: none"> <li>- расширение представления о способах разрешения конфликтов;</li> <li>- осознание конфликтогенных факторов;</li> <li>- отработка навыков эффективного поведения в конфликтной ситуации</li> </ul>
апрель	"Делу – время"	Развитие умения самоорганизации	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осознание ценности времени;</li> <li>- осознание важности овладения навыками планирования;</li> <li>- знакомство с приемами эффективного использования времени</li> </ul>
май	Диагностика психолого-	Определение уровня	Карта комплексной диагностики психолого-педагогических

педагогических затруднений педагога. Диагностика по определению степени эмоциональной комфортности молодых педагогов	профессиональных затруднений	затруднений педагога
---	---------------------------------	----------------------

***Приложение 1* Карта комплексной диагностики психолого-педагогических затруднений педагога**



<i>Диагностические блоки</i>	<i>Состав диагностических блоков</i>	<i>Диагностические параметры</i>	<i>Баллы</i>
<i>Области профессиональных затруднений педагогов</i>	<i>Содержание профессиональных затруднений учителя</i>	<i>Показатели оценки профессиональных затруднений учителя</i>	
Обще-педагогическая	1. Владение современными образовательными технологиями	1. Умение использовать разнообразные приемы, формы, методы и средства обучения, включая индивидуальные учебные планы	
		2. Умение разрабатывать рабочие программы учебных предметов и курсов внеурочной деятельности	
		3. Умение организовать и поддерживать разнообразные виды деятельности учащихся, ориентируясь на их личность	
		4. Умение организовать исследовательскую, самостоятельную работу учащихся	
		5. Применение в образовательной деятельности современных образовательных технологий: проблемного обучения, развивающего обучения, дифференцированного обучения и т.д.	
	<i>Средний арифметический балл</i>		
	2. Владение технологиями педагогической диагностики, психолого-педагогической коррекции, снятия стрессов	1. Умение оценить эффективность и результаты обучения учащихся по предмету, учитывая освоение знаний, овладение умениями, развитие опыта творческой деятельности	
		2. Владение приемами диагностики уровня тревожности и снятия стресса у учащихся	
		3. Умение обсуждать с обучающимися актуальные события современности	
		4. Умение использовать психолого-физиологические особенности учащихся	
<i>Средний арифметический балл</i>			

Психолого-педагогическая	1. Знание психологических особенностей учащихся	1. Ориентация в психологических особенностях школьников и необходимости их учета при отборе содержания, форм и методов обучения	
		2. Понимание роли психодиагностики в развитии учащихся	
		3. Ориентация в диагностических методах оценки развития различных сторон психики личности школьника	
		<b><i>Средний арифметический балл</i></b>	
	2. Знание психологических закономерностей обучения, воспитания и развития школьников	1. Понимание закономерностей познания	
		2. Ориентация в компонентах учения, их сущности и логической взаимосвязи	
		3. Понимание психологических основ обучения, воспитания и развития личности школьников различных возрастных групп	
		<b><i>Средний арифметический балл</i></b>	
	3. Знание теоретических основ педагогики	1. Понимание целей и задач педагогических взаимодействий со школьниками в процессе их обучения, воспитания и развития	
		2. Ориентация в методах педагогической диагностики уровня обученности и воспитанности учащихся	
		3. Представление о психологии уроков и характеристика уроков разного типа	
		4. Ориентация в классификации методов обучения и характеристика каждого из них	
		<b><i>Средний арифметический балл</i></b>	
4. Знание педагогических технологий	1. Понимание необходимости управления учебно-познавательной деятельностью учащихся и места учителя в этом процессе		
	2. Владение приемами планирования и организации личного труда и труда школьников		

		3. Ориентация в содержании контрольно-аналитической деятельности учителя в процессе обучения учащихся	
		4. Владение приемами педагогической техники	
		<b>Средний арифметический балл</b>	
		<b>Сумма средних арифметических баллов по области затруднений</b>	
Коммуникативная	1. Умение выработать стратегию, тактику и технику взаимодействий с людьми, организовывать их совместную деятельность для достижения определенных социально значимых целей	1. Умение выстраивать социальное взаимодействие на принципах толерантности и принятия иного мнения.	
		2. Способность разрешать конфликтные ситуации, оказывать поддержку партнерам по общению в проблемных и кризисных ситуациях	
		3. Выделение существенных связей и отношений, проведение сравнительного анализа; умение организовывать и проектировать меж-личностные контакты, общение (в том числе в поликультурной среде) и совместную деятельность родителей и учащихся	
		4. Умение конструктивно взаимодействовать со смежными специалистами по вопросам развития способностей детей и подростков; осуществлять взаимодействие с варьированием позиции партнерства и лидерства участников образовательного процесса	
		5. Уметь конструктивно взаимодействовать с родителями и специалистами, участвующими в образовательном процессе для решения проблем воспитания, обучения и развития детей	
		6. Владение навыками организации системы групповой и индивидуальной работы с учащимися; умение обеспечивать трансляцию передового профессионального опыта в коллективе	
		7. Умение организовать исследовательскую, самостоятельную работу учащихся	

	8. Владение методическими приемами, психолого-педагогическими умениями и навыками, способствующими организации общения между субъектами образовательной деятельности, результативного образовательного процесса в малых учебных группах	
	9. Умение проводить консультирование учащихся и родителей, а также педагогов по проблемам воспитания и обучения, особенностям психического развития, жизненного и профессионального самоопределения подростков	
	<b>Средний арифметический балл</b>	
2. Владение ораторским искусством, умение убеждать, аргументировать свою позицию	1. Умение проявлять инициативу и принимать адекватные и ответственные решения в проблемных ситуациях (в том числе в ситуациях риска)	
	2. Умение принимать участие в профессиональных дискуссиях и обсуждениях (научно-практических конференциях, методических объединениях, педагогических советах), логически аргументируя свою точку зрения; создавать научные, научно-методические тексты по заданной логической структуре	
	3. Владение основами профессиональной речевой культуры	
	<b>Средний арифметический балл</b>	
3. «Эмоциональное выгорание»	1. Эмоциональное истощение	
	2. Деперсонализация	
	3. Редукция личных достижений	
	<b>Средний арифметический балл</b>	
	<b>Сумма средних арифметических баллов по области затруднений</b>	

***Примечание:***

*0 баллов* выставляется в том случае, когда показатель не проявляется или слабо выражен.

*1 балл* выставляется в том случае, когда показатель проявляется редко или недостаточно выражен.

*2 балла* выставляется в том случае, когда показатель проявляется часто и достаточно выражен.

*3 балла* выставляется в том случае, когда показатель проявляется всегда и ярко выражен.

## Уровни профессиональных затруднений педагогов

<b>Уровень профессиональных затруднений</b>	<b>Общепедагогическая</b>	<b>Психолого- педагогическая</b>	<b>Коммуникативная</b>
<b>Высокий уровень:</b> затруднения ярко выражены	0–3	0–2	0–2
<b>Критический уровень:</b> затруднения проявляются часто, достаточно выражены	4–8	3–6	3–6
<b>Допустимый уровень:</b> затруднения проявляются редко, недостаточно выражены	9–13	7–10	7–10
<b>Оптимальный уровень:</b> затруднения не проявляются, слабо выражены	14–15	11–12	11–12

**Тест для молодого специалиста на определение его педагогической стрессоустойчивости (Н.В. Микляева, Ю.В. Микляева)**

Из приведенных пословиц и поговорок выберите те, которые в наибольшей степени отражают особенности Вашей жизни в качестве молодого специалиста:

**1. Поступление на работу в ОУ:**

- А. Не ищи зайца в бору – на опушке сидит.
- Б. Ехал к вам, да заехал к нам.
- В. Попался, как ворона в суп.

**2. Посвящение в должность учителя:**

- А. Посла не секут, не рубят, а только жалуют.
- Б. Летать летаю, а сесть не дают.
- В. Напишешь пером, что не вывезешь волом.

**3. Первый самостоятельный опыт:**

- А. Прежде веку не помрешь.
- Б. Его пошли, да сам за ним иди.
- В. Как ступил, так и по уши в воду.

**4. Отношение к наставничеству:**

- А. Наука учит только умного.
- Б. Болящий ожидает здравия даже до смерти.
- В. Кабы знать, где упасть, так и соломки подстлал.

**5. Проведение занятий с детьми:**

- А. Не бьет стрела татарина.
- Б. Учи других – и сам поймешь.
- В. Ехала кума неведомо куда.

**6. Проведение режимных моментов:**

- А. День в день, топор в день.
- Б. Жив, жив Курилка.
- В. Что ни хватать, то ерш, да еж.

#### **7. Родительские собрания:**

- А. Не трудно сделать, да трудно задумать.
- Б. Первый блин комом.
- В. Жаловался всем, да никто не слушает.

#### **8. Участие в педагогических советах в ОУ:**

- А. Живет и эта песня для почину.
- Б. Стрелял в воробья, да попал в журавля.
- В. Фасон дороже приклада.

#### **9. Конец учебного года:**

- А. Не то дорого, что красного золота, а то дорого, что доброго мастерства.
- Б. За ученого (битого) двух неученых (небитых) дают.
- В. Вечер плач, а заутре радость.

#### **Ключ к тесту**

Если у Вас преобладают ответы:

**"А"** – у Вас сформированы устойчивые представления о себе как "идеальном педагоге" (каким бы Вы хотели стать), "потенциальном педагоге" (каким бы Вы могли стать) и "реальном педагоге" (как Вы себя оцениваете). Это позволяет Вам уже учиться у более опытных педагогов и успешно работать по выбранной специальности.

**"Б"** – у Вас недостаточно дифференцированы представления о себе как о реальном и потенциальном педагоге. Вы привыкли учиться и работать, не задумываясь над тем, что меняетесь в ходе этого процесса. Попробуйте посмотреть на себя со стороны – и увидите, что у Вас уже вырабатывается свой собственный, присущий только Вам, стиль педагогической деятельности.

**"В"** – У Вас занижена самооценка как самообразовательной, так и профессиональной деятельности. Это приводит к неуверенности в своих силах и пассивности. Попробуйте придумать себе идеальный образ себя – педагога и Вы убедитесь, что разница между Вашими возможностями и желаниями намного меньше, чем Вам кажется!



### Стрессоустойчивость:

для ответов типа "А" – нормальная.

для ответов типа "Б" – неустойчивая.

для ответов типа "В" – свидетельствует о необходимости оказания психологической помощи в процессе адаптации к требованиям педагогической профессии.

### ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТЕМПЕРАМЕНТА

1. Вы неусидчивы, суетливы	Да	Нет
2. Невыдержанны, вспыльчивы	Да	Нет
3. Нетерпеливы	Да	Нет
4. Резки, прямолинейны в обращении с людьми	Да	Нет
5. Решительны и инициативны	Да	Нет
6. Упрямы	Да	Нет
7. Находчивы в споре	Да	Нет
8. Работаете рывками	Да	Нет
9. Злопамятны и обидчивы	Да	Нет
10. Обладаете быстрой, страстной, сбивчивой речью	Да	Нет
11. Неуравновешенны, склонны к горячности	Да	Нет
12. Агрессивны	Да	Нет
13. Склонны к риску	Да	Нет
14. Нетерпимы к недостаткам	Да	Нет
15. Обладаете выразительной мимикой	Да	Нет
16. Способны быстро действовать и решать	Да	Нет
17. Неустанно стремитесь к новому	Да	Нет
18. Обладаете резкими, порывистыми движениями	Да	Нет
19. Настойчивы в достижении поставленной цели	Да	Нет
20. Склонны к резким сменам настроения	Да	Нет
21. Вы веселы и жизнерадостны	Да	Нет
22. Энергичны и деловиты	Да	Нет
23. Часто не доводите дело до конца	Да	Нет
24. Склонны переоценивать себя	Да	Нет
25. Способны быстро схватывать новое	Да	Нет
26. Неустойчивы в интересах и склонностях	Да	Нет
27. Легко переживаете неудачи и неприятности	Да	Нет
28. Легко приспосабливаетесь к разным обстоятельствам	Да	Нет
29. С увлечением беретесь за дело	Да	Нет
30. Быстро остываете, если дело перестает Вас интересовать	Да	Нет
31. Быстро включаетесь в новую работу, быстро переключаетесь с	Да	Нет

одной работы на другую		
32. Тяготитесь однообразием будничной работы	Да	Нет
33. Общительны, отзывчивы, не чувствуете скованности с новыми людьми	Да	Нет
34. Сохраняете самообладание в неожиданно сложной обстановке	Да	Нет
35. Выносливы и трудоспособны	Да	Нет
36. Обладаете живой, громкой речью, с живыми жестами и мимикой	Да	Нет
37. Обладаете всегда бодрым настроением	Да	Нет
38. Быстро засыпаете и просыпаетесь	Да	Нет
39. Часто не собраны, поспешны в решениях	Да	Нет
40. Склонны иногда скользить по поверхности в делах, отвлекаться	Да	Нет
41. Вы спокойны и хладнокровны	Да	Нет
42. Последовательны и обстоятельны в делах	Да	Нет
43. Осторожны и рассудительны	Да	Нет
44. Умеете ждать	Да	Нет
45. Молчаливы и не любите попусту болтать	Да	Нет
46. Обладаете спокойной равномерной речью, без резко выраженных эмоций, жестикуляции и мимики	Да	Нет
47. Сдержанны и терпеливы	Да	Нет
48. Доводите начатое дело до конца	Да	Нет
49. Не растрачиваете попусту сил	Да	Нет
50. Строго придерживаетесь распорядка в жизни, системы в работе	Да	Нет
51. Легко сдерживаете порывы	Да	Нет
52. Мало восприимчивы к одобрению или порицанию	Да	Нет
53. Незлобны, проявляете снисходительность	Да	Нет
54. Постоянны в своих интересах и отношениях	Да	Нет
55. Медленно включаетесь в работу и переключаетесь с одного дела на другое	Да	Нет
56. Ровны в отношениях с людьми	Да	Нет
57. Любите аккуратность и порядок во всем	Да	Нет
58. С трудом приспосабливаетесь к новой обстановке	Да	Нет
59. Инертны, малоподвижны, вялы	Да	Нет
60. Обладаете выдержкой	Да	Нет
61. Вы стеснительны и застенчивы	Да	Нет
62. Теряетесь в новой обстановке	Да	Нет
63. Затрудняетесь устанавливать контакт с незнакомыми	Да	Нет

64. Не верите в свои силы	Да	Нет
65. Легко переносите одиночество	Да	Нет
66. Чувствуете подавленность и растерянность при неудаче	Да	Нет
67. Склонны уходить в себя	Да	Нет
68. Быстро утомляетесь	Да	Нет
69. Обладаете слабой, тихой речью, иногда сниженной до шепота	Да	Нет
70. Невольно приспосабливаетесь к характеру человека	Да	Нет
71. Чрезвычайно восприимчивы к порицанию и одобрению	Да	Нет
72. Предъявляете высокие требования к себе и окружающим	Да	Нет
73. Склонны к подозрительности	Да	Нет
74. Склонны к мечтательности	Да	Нет
75. Болезненно-чувствительны и легко ранимы	Да	Нет
76. Впечатлительны до въедливости	Да	Нет
77. Чрезмерно обидчивы	Да	Нет
78. Скрытны и необщительны	Да	Нет
79. Мало активны и робки	Да	Нет
80. Стремитесь вызвать сочувствие и помощь окружающих	Да	Нет

### **Холерик.**

Отличается повышенной возбудимостью, действия прерывисты. Ему свойственны резкость и стремительность движений, сила, импульсивность, яркая выраженность эмоциональных переживаний. Вследствие неуравновешенности, увлекшись делом, склонен действовать изо всех сил, истощаться больше, чем следует. Имея общественные интересы, темперамент проявляет в инициативности, энергичности, принципиальности. При отсутствии духовной жизни холерический темперамент часто проявляется в раздражительности, аффективности, несдержанности, вспыльчивости, неспособности к самоконтролю при эмоциональных обстоятельствах.

### **Сангвиник.**

Быстро приспосабливается к новым условиям, быстро сходится с людьми, общителен. Чувства легко возникают и сменяются, эмоциональные переживания, как правило неглубоки. Мимика богатая, подвижная, выразительная. Несколько непоседлив, нуждается в новых впечатлениях, недостаточно регулирует свои импульсы, не умеет строго придерживаться выработанного распорядка жизни, системы в работе. В связи с этим не может успешно выполнять дело, требующее равной затраты сил, длительного и методичного напряжения, усидчивости, устойчивости внимания, терпения. При отсутствии серьезных целей, глубоких мыслей, творческой деятельности вырабатывается поверхностность и непостоянство.

### **Флегматик.**

Характеризуется сравнительно низким уровнем активности поведения, новые

формы которого вырабатываются медленно, но являются стойкими. Обладает медлительностью и спокойствием в действиях, мимике и речи, ровностью, постоянством, глубиной чувств и настроений. Настойчивый и упорный, он редко выходит из себя, не склонен к аффектам, рассчитав свои силы, доводит дело до конца, ровен в отношениях, в меру общителен, не любит попусту болтать. Экономит силы, попусту их не тратит. В зависимости от условий в одних случаях флегматик может характеризоваться "положительными" чертами - выдержкой, глубиной мысли, постоянством, основательностью, в других - вялостью, безучастностью к окружающему, ленью и безволием, бедностью и слабостью эмоций, склонностью к выполнению одних лишь привычных действий.

### **Меланхолик.**

У него реакция часто не соответствует силе раздражителя, присутствует глубина и устойчивость чувств при слабом их выражении. Ему трудно долго на чем-нибудь сосредоточиться. Сильные воздействия часто вызывают у меланхоликов продолжительную тормозную реакцию ("опускаются руки"). Ему свойственна сдержанность и приглушенность речи и движений, застенчивость, робость, нерешительность. В нормальных условиях меланхолик - человек глубокий, содержательный, может быть хорошим тружеником, успешно справляться с жизненными задачами. При неблагоприятных условиях может превратиться в замкнутого, боязливого, тревожного, ранимого человека, склонного к тяжелым внутренним переживаниям таких жизненных обстоятельств, которые этого не заслуживают.

## **Диагностика по определению степени эмоциональной комфортности молодых педагогов**

<b>1. Трудно ли Вам было привыкнуть к работе учителя?</b>	
1) да, процесс адаптации был трудным и долгим	
2) нет, процесс адаптации был нетрудным и недолгим	
3) никакая адаптация не требовалась, сразу почувствовал себя педагогом	
4) затрудняюсь ответить	
<b>2. Какова Ваша общая удовлетворенность профессией?</b>	
1) полностью удовлетворен	
2) скорее удовлетворен, чем нет	
3) затрудняюсь ответить	
4) скорее не удовлетворен, чем удовлетворен	
5) полностью не удовлетворен	
<b>3. Какова Ваша удовлетворенность различными сторонами педагогического труда?</b>	
Набором и содержанием учебного процесса	

организацией воспитательного процесса		
Своими результатами работы		
качеством преподавания предмета		
обеспеченностью учебно-методической литературой и информацией		
технической оснащённостью аудиторий		
отношением коллегам		
отношениями с наставником		
сопровождением Вашей деятельности, оказанием своевременной материально-техническими условиями работы		
условиями питания в образовательном учреждении		
взаимоотношениями с классом		
взаимодействием с родителями учеников		
взаимодействием с руководством образовательного учреждения		
возможностями творческой самореализации		
<b>4. Кто или что помогло адаптироваться в новой социальной роли?</b>		
1) наставник		
2) коллеги		
3) руководитель образовательного учреждения		
4) заместители руководителя образовательного учреждения		
5) руководитель методического объединения		
6) мероприятия, проводимые в образовательном учреждении		

7) друзья, подруги, знакомые	
8) никто и ничто	
9) консультации на портале «Молодому учителю»	
10) другое	
<b>5. Что вызвало наибольшие проблемы в адаптационный период?</b>	
1) недостаток свободного времени	
2) перегруженность учебными занятиями, неудобное расписание	
3) недостаточный уровень профессиональной подготовки	
4) неумение организовать себя	
5) особых проблем не было	
6) нехватка средств, неумение их расходовать	
7) отсутствие привычного круга общения	
8) невозможность найти занятие по душе, интересное дело	
9) мало внимания со стороны руководства, наставника	
10) низкая техническая оснащенность аудиторий	
11) плохие санитарно-гигиенические условия	
12) сложно привыкнуть к новой обстановке, сходить с новыми	
13) невниманием родителей	
14) другое	
<b>6. Как вы оцениваете отношения к Вам в коллективе?</b>	
1) коллектив доброжелателен ко мне	
2) всем все равно	
3) настороженное отношение	
4) отношение враждебное	